

Audi BKK

Diabetes – vorbeugen und behandeln.

Ein Ratgeber Ihrer Audi BKK.



Inhalt



06
Eine frühe
Diagnose hilft.



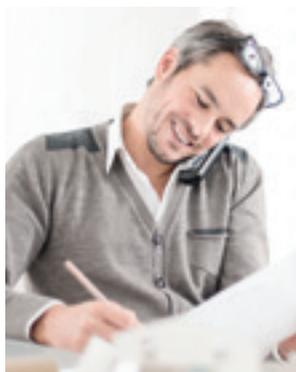
08
Machen Sie den
Risikotest!



10
Mit Power
gegen die
Krankheit.



16
BKK MedPlus –
Ihr strukturiertes
Behandlungsprogramm.



19
Wichtige
Adressen und
weiterführende
Links.



Eine Krankheit mit vielen Gesichtern.

Diabetes ist wahrlich kein Zuckerschlecken. Menschen, die an der „Zuckerkrankheit“ leiden, wie der Volksmund sie nennt, haben es mit einer Stoffwechselerkrankung zu tun, die sich auf den gesamten Körper auswirken kann. Mehr als sechs Millionen Menschen sind derzeit in Deutschland von Diabetes betroffen, Tendenz steigend. Die gute Nachricht: Sie können einiges tun, um Diabetes vorzubeugen oder Ihre Lebensqualität mit der Krankheit spürbar zu erhöhen. Wir helfen Ihnen gern dabei mit umfassenden Informationen und effektiven Präventionstipps.



Woher kommt die Erkrankung?

Bei Menschen, die an Diabetes erkrankt sind, ist die Ausschüttung des Hormons Insulin gestört. Dies bedeutet, dass sie immer weniger und letztlich gar nicht mehr auf Insulin reagieren. Insulin hat jedoch eine wichtige Aufgabe: Es transportiert den Blutzucker (Glukose) aus dem Blut ins Zellinnere, wo es zur Energiegewinnung benötigt wird. Die Folge der Insulinresistenz ist ein krankhaft erhöhter Blutzuckerspiegel. Ein echter Nährboden für Diabetes ist ein ungesunder Lebensstil: Übergewicht, Bewegungsmangel und eine fette, kohlenhydratreiche Ernährung.

Diabetes Typ 1

Diabetes gibt es in zwei unterschiedlichen Formen: Typ 1 und Typ 2. Bei Typ-1-Diabetes handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung. Das Immunsystem wendet sich gegen den Körper und zerstört die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse. Die Folge: ein erhöhter Glukosespiegel im Blut. Da man diese Form des Diabetes nicht heilen kann, müssen die Betroffenen ihr Leben lang mit Insulin versorgt werden.

Anzeichen des Typ-1-Diabetes:

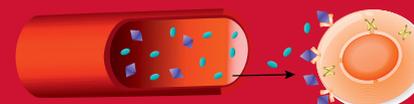
- > häufiger Harndrang
- > starker Durst
- > Müdigkeit und Abgeschlagenheit
- > trockene, juckende Haut
- > Gewichtsverlust
- > Azetongeruch der Atemluft
- > Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen

Diabetes Typ 1



Erhöhte Glukosewerte im Blut durch verminderte Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse

Diabetes Typ 2



Erhöhte Glukosewerte im Blut durch zunehmende Insulinresistenz der Zellen

- Glukose
- Glukosetransporter Typ 4
- Insulin
- Insulin-Rezeptor

Diabetes Typ 2

Typ 2 ist die häufigste Form des Diabetes. Über 90 Prozent der deutschlandweit Betroffenen sind an Typ 2 erkrankt. Hier handelt es sich um eine Störung, bei der Insulin zwar vorhanden ist, aber nicht richtig wirken kann. Die Körperzellen sprechen immer weniger auf Insulin an, bis sie schließlich unempfindlich (resistent) werden. Der Zucker, der sich im Blut befindet, kann so nicht mehr in die Zellen gelangen. Ist der Blutzucker erhöht, schädigt dies langfristig Blutgefäße und Nerven.

Der Schneeballeffekt

Diabetes kann zahlreiche Folgeerkrankungen mit sich bringen. Denn im fortgeschrittenen Stadium werden kleine und große Arterien, oft auch die Nerven und letztlich Organe geschädigt. Die Folgeerkrankungen können bereits in einem sehr frühen, oft auch bereits im Vorstadium des Diabetes auftreten.

Gut zu wissen

Das Tückische: Diabetes Typ 2 kommt auf leisen Sohlen. Die Betroffenen haben lange Zeit keine Beschwerden, weshalb die Erkrankung oft viele Jahre unentdeckt bleibt. Symptome wie eine allgemeine Schwäche, häufige Infektionen, schlecht heilende Wunden, trockene oder juckende Haut, Durst und häufiges Wasserlassen deuten schließlich auf erhöhte Blutzuckerwerte hin.

Eine frühe Diagnose hilft.

Das Gute an Diabetes: Sie selbst haben hier jede Menge Einfluss. Denn diese Krankheit hat fließende Übergänge und Entwicklungsstufen, auf die speziell Patienten mit Typ-2-Diabetes erfolgreich einwirken können. Wird sie frühzeitig erkannt, sind die Chancen groß, den Erkrankungsverlauf zu verzögern und bestenfalls einzudämmen. Daher sind eine frühestmögliche Diagnose und eine maßgeschneiderte Therapie von größter Bedeutung.

Leben Sie gesund

Auch wenn Diabetes Typ 1 nicht heilbar ist, können die Betroffenen mit einem gesunden Lebensstil ihrer Krankheit die Stirn bieten. Erkrankte mit Typ-2-Diabetes haben den großen Vorteil, dass diese Diabetesform sich anhand von Bluttests recht klar diagnostizieren lässt. Und eine frühe Diagnose ist hier Gold wert, denn eine rechtzeitige Therapie kann die Entwicklung der gefähr-

lichen Folgeerscheinungen hinauszögern oder sogar ganz verhindern. Außerdem können Sie durch gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung viel zu einer besseren Lebensqualität mit der Krankheit beitragen.

Erblast Diabetes: die große Kraft der Prävention

Ihre genetische Veranlagung spielt bei Typ-2-Diabetes eine entscheidende Rolle: Gibt es Diabetiker in Ihrer nahen Verwandtschaft, beträgt Ihre Wahrscheinlichkeit, ebenfalls an Diabetes zu erkranken, bis zu 60 Prozent. Das ist aber kein Grund, den Kopf hängen zu lassen: Es gibt heute eine Vielzahl an Möglichkeiten, einem Ausbruch der Krankheit entgegenzuwirken oder sie effektiv in Schach zu halten. Denn Übergewicht und Bewegungsmangel begünstigen die Krankheit enorm – und in diesen Bereichen können Sie selbst eine ganze Menge tun.

Das metabolische Syndrom

Diabetes Typ 2 ist nicht nur eine eigenständige Krankheit, sondern auch Teil eines Syndroms, das immer mehr Menschen heimsucht. Liegen gleichzeitig Übergewicht, erhöhter Blutdruck, erhöhte Blutfettwerte und Typ-2-Diabetes vor, spricht man vom metabolischen Syndrom. Bereits jeder einzelne dieser Risikofaktoren kann die Blutgefäße schädigen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Da beim metabolischen Syndrom mehrere dieser gefäßschädigenden Faktoren gleichzeitig auftreten, wird das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen noch einmal größer. Rund jeder vierte Deutsche ist bereits vom metabolischen Syndrom betroffen.



Machen Sie den Risikotest!

Mithilfe dieses von Experten entwickelten Risikotests können Sie in wenigen Minuten ermitteln, wie hoch Ihr Risiko ist, innerhalb der nächsten zehn Jahre an einem Typ-2-Diabetes zu erkranken.

Bitte beachten Sie: Sie können den nachfolgenden Test nicht durchführen, wenn bei Ihnen bereits ein Diabetes bekannt ist. Außerdem ersetzt der Test keinen Besuch bei Ihrem Hausarzt.

FINDRISK: Mit nur 8 einfachen Fragen können Sie ein mögliches Risiko, in den nächsten 10 Jahren an Diabetes-Typ-2 zu erkranken, vorhersehen. Nutzen Sie die Chance – machen Sie den Test, und bleiben Sie möglichst lange gesund.

Wie alt sind Sie?

- unter 35 Jahren 0 Punkte
 35 bis 44 Jahre 1 Punkt
 45 bis 54 Jahre 2 Punkte
 55 bis 64 Jahre 3 Punkte
 älter als 64 Jahre 4 Punkte

Wurde bei mindestens einem Mitglied Ihrer Verwandtschaft Diabetes diagnostiziert?

- nein 0 Punkte
 ja, in der entfernten Verwandtschaft bei leiblichen Großeltern, Tanten, Onkeln, Cousinen oder Cousins 3 Punkte
 ja, in der nahen Verwandtschaft bei leiblichen Eltern, Kindern, Geschwistern 5 Punkte

Welchen Taillenumfang messen Sie auf Höhe des Bauchnabels?

- | Frau | Mann | |
|---------------------------------------|--|----------|
| <input type="checkbox"/> unter 80 cm | <input type="checkbox"/> unter 94 cm | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 80 bis 88 cm | <input type="checkbox"/> 94 bis 102 cm | 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> über 88 cm | <input type="checkbox"/> über 102 cm | 4 Punkte |

Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?

- ja 0 Punkte
 nein 2 Punkte

Wie oft essen Sie Obst, Gemüse oder dunkles Brot (Roggen- oder Vollkornbrot)?

- jeden Tag 0 Punkte
 nicht jeden Tag 1 Punkt

Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?

- nein 0 Punkte
 ja 2 Punkte

Wurden bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?

- nein 0 Punkte
 ja 5 Punkte

Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Körpergröße zu Körpergewicht (Body-Mass-Index)?

Den BMI errechnen Sie folgendermaßen: Körpergewicht (in Kilogramm) dividiert durch die Körpergröße (in Metern) im Quadrat.

- unter 25 0 Punkte
 25 bis 30 1 Punkt
 über 30 3 Punkte

Gesamtpunktzahl: _____

Auswertung

Unter 7 Punkte 1 Prozent*

Sie sind kaum gefährdet. Eine spezielle Vorsorge oder Vorbeugung ist in Ihrem Fall nicht nötig. Trotzdem schadet es natürlich nicht, auf eine gesunde Ernährung und auf ausreichend Bewegung zu achten.

7 bis 11 Punkte 4 Prozent*

Ein wenig Vorsicht ist für Sie durchaus angeraten, auch wenn Ihr Risiko für eine Diabetes-Erkrankung nur leicht erhöht ist. Wenn Sie sichergehen wollen, beachten Sie folgende Regeln:

- > Bei Übergewicht sollten Sie versuchen, sieben Prozent des Körpergewichts abzubauen.
- > Bewegen Sie sich an mind. 5 Tagen in der Woche jeweils 30 Min. so, dass Sie leicht ins Schwitzen geraten.
- > Fett sollte nur maximal 30 Prozent Ihrer Nahrungsenergie ausmachen.
- > Der Anteil gesättigter Fettsäuren (vorwiegend in tierischen Fetten) sollte 10 Prozent Ihrer Nahrungsenergie nicht übersteigen.
- > Nehmen Sie pro Tag 30 Gramm Ballaststoffe zu sich (wie z. B. in Vollkornprodukten, Gemüse, Obst).

* So hoch ist Ihr Diabetes-Risiko (in den nächsten 10 Jahren) Risiko in Prozent = 4% bedeutet z. B., dass vier von hundert Menschen mit dieser Punktzahl in den nächsten 10 Jahren Typ-2-Diabetes bekommen können.

12 bis 14 Punkte 17 Prozent*

Wenn Sie in diese Risikogruppe fallen, dürfen Sie Vorsorgemaßnahmen auf keinen Fall auf die lange Bank schieben. Dabei helfen können Ihnen Expertentipps und Anleitungen zur Lebensstil-Änderung, die Sie alleine umsetzen. Greifen Sie auf professionelle Hilfe zurück, wenn Sie merken, dass Sie auf diese Weise nicht zurechtkommen.

15 bis 20 Punkte 33 Prozent*

Ihre Gefährdung ist erheblich: Ein Drittel der Menschen mit diesem Risikograd erkrankt in den nächsten zehn Jahren an Diabetes. Das Unterschätzen der Situation könnte schlimme Folgen haben. Im Idealfall nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch. Machen Sie einen Blutzuckertest und gehen Sie zur Gesundheitsuntersuchung zu Ihrem Hausarzt („Check-up ab 35“).

Über 20 Punkte 50 Prozent*

Es besteht akuter Handlungsbedarf, denn es ist durchaus möglich, dass Sie bereits an Diabetes erkrankt sind. Das trifft für rund 35 Prozent der Personen zu, deren Punktwert über 20 liegt. Ein einfacher Blutzuckertest kann als zusätzliche Information hilfreich sein. Allerdings ersetzt er nicht eine ausführliche Labordiagnostik zum Ausschluss einer bereits bestehenden „Zuckerkrankheit“. Daher sollten Sie umgehend einen Arzttermin vereinbaren.



Quelle:
 © Deutsche Diabetes Stiftung, www.diabetesstiftung.de
 FINDRISK-Evaluation 2007, Prof. Dr. Peter E. H. Schwarz,
 Universitätsklinikum Carl Gustav Carus der TU Dresden

Mit Power gegen die Krankheit.

Viel Sport, weniger Kohlenhydrate und jede Menge trinken: Wenn Sie gesund leben, können Sie Typ-2-Diabetes hinauszögern oder sogar ganz verhindern. Eine bewusste Ernährung und viel Bewegung sind die wichtigsten Vorbeugemaßnahmen. Mit diesen goldenen Regeln sind Sie in Sachen Diabetes gut aufgestellt.

So leben Sie gesund.

Übergewicht spielt für die Entwicklung des Diabetes eine zentrale Rolle. Deshalb sollten Sie langfristig auf ein bewegtes Leben setzen. Grundsätzlich gehören zu einer gesunden Lebensführung drei Faktoren:

1. Bewegen Sie sich regelmäßig

Wenn Sie sich viel bewegen, verbrauchen Sie nicht nur ordentlich Kalorien. Sie sorgen auch dafür, dass Ihr Blutzucker sinkt und Ihre Zellen wieder mit notwendiger Energie versorgt werden.

- › Zeit für Bewegung: Sie sollten sich täglich mindestens 30 Minuten bewegen, 60 Minuten wären optimal. Überlegen Sie sich, welche Aktivitäten sich gut mit Ihrem Alltag vereinbaren lassen.
- › Nutzen Sie Ihre Arbeitswege: Wenn Sie genug Zeit haben, nehmen Sie nicht die nächstgelegene Haltestelle. Laufen Sie eine Haltestelle weiter. Und den Aufzug können Sie auch links liegen lassen, Ihre Beine schaffen das genauso gut.
- › Rauf aufs Radl: Kleine Besorgungen in der nahen Umgebung lassen sich wunderbar mit dem Fahrrad erledigen.
- › Gruppenstärke: Sie machen gerne mit anderen Menschen Sport? Wunderbar! Treten Sie einer Sportgruppe bei. Feste Termine helfen, den inneren Schweinehund zu überwinden. Und nette Trainingspartner sind eine tolle Motivationshilfe.

Relevanz



Damit der Sport eine ausschließlich positive Wirkung auf Ihren Körper hat, sollten Sie folgende Punkte beachten:

- Sportarten mit leichter bis mittlerer Belastungsintensität sind ideal, Nordic Walking zum Beispiel. Sie sollten leicht schwitzen und sich beim Sport gut unterhalten können.
- Steigern Sie Ihre Leistung langsam.
- Regelmäßiger Sport ist besser als hin und wieder ein „Marathon“.
- Wenn Sie Insulin spritzen müssen, fragen Sie Ihren Arzt nach einer auf Ihr Sportprogramm abgestimmten Dosis.



2. Ernähren Sie sich ausgewogen

Die Ernährung hat den bedeutendsten Einfluss auf den Verlauf Ihrer Diabeteserkrankung. Ist sie ausgewogen und Ihrem Energiebedarf angemessen, können Sie Spätfolgen der Zuckerkrankheit entscheidend verringern.

- Wählen Sie die von Ihrem Arzt empfohlene Menge an Kohlenhydraten aus Gemüse oder Vollkornprodukten. Obst und Gemüse enthalten zudem auch viele notwendige Vitamine und Ballaststoffe.
- Bevorzugen Sie ungesättigte Fettsäuren. Diese finden Sie zum Beispiel in Rapsöl und Olivenöl. Aber auch Seefisch enthält eine günstige Menge ungesättigter Fettsäuren und sollte zweimal die Woche auf den Speiseplan. Grundsätzlich gilt: Verwenden Sie für Salate Olivenöl, zum Braten eignen sich beispielsweise Sesam- oder Kokosöl.
- Reduzieren Sie Lebensmittel mit gesättigten Fettsäuren wie Wurst, Fleisch und manche Milchprodukte. Wählen Sie lieber mageren Schinken statt Leberwurst oder Harzer Käse statt Doppelrahm-Camembert. Kleinere Portionen helfen ebenfalls, die Fettmenge zu reduzieren.
- Vermeiden Sie den Griff zu Fertigprodukten.

3. Alkohol und Zigaretten?

Möglichst wenig davon

Auf Alkohol müssen Sie als Diabetiker nicht vollständig verzichten. Die Menge sollte allerdings 15 Gramm reinen Alkohol bei Frauen und 30 Gramm bei Männern pro Tag nicht überschreiten. Zur Orientierung: Ein Glas Wein von 200 Millilitern enthält etwa 20 Gramm, ein halber Liter Bier etwa 25 Gramm reinen Alkohol.

Das Rauchen hingegen sollten Sie komplett streichen, denn es führt ebenfalls zu einer Schädigung der Blutgefäße.



Ihr Audi BKK Service

Eine große Sammlung gesunder Rezeptideen finden Sie auf unserer Website unter www.audibkk.de – Stichwort „Gesunde Rezeptideen“.

Wir unterstützen Ihren gesunden Lebensstil: mit unseren Gesundheitskursen

Ob für eine Ernährungsumstellung, eine bessere körperliche Fitness oder für ein zigarettenfreies Leben – nutzen Sie unsere zahlreichen Gesundheitskurse aus den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Suchtprävention. Das Besondere daran: Wir erstatten Ihnen 95 Prozent der Kursgebühren (maximal 90 Euro pro Kurs) für bis zu zwei Kurse pro Kalenderjahr. Eine Übersicht aller qualitätsgeprüften und bezuschungsfähigen Präventionskurse in Ihrer Nähe finden Sie unter

www.audibkk.de/kursdatenbank.

Unser Online-Ernährungscoach

Eine ausgewogene Ernährung ist ein gutes Rezept gegen Diabetes – aber was genau bedeutet eigentlich ausgewogen? Hier kommt Ihnen unser Online-Ernährungscoach zur Hilfe, für den Sie sich auf unserer Website ganz einfach anmelden können.

Ob Sie Gewicht reduzieren oder einfach nur bewusster essen möchten – der Online-Ernährungscoach begleitet Sie auf dem Weg zu Ihren Zielen. Woche für Woche informiert er Sie mit Newslettern rund um das Thema Ernährung und Sie erhalten Tipps, wie Sie Ihr Essverhalten positiv verändern können. Einfach unter www.audibkk.e-coaches.de anmelden und los geht's.

Für eine individuell auf Sie abgestimmte Ernährung sprechen Sie einfach mit Ihrem Arzt.





BKK MedPlus – Ihr strukturiertes Behandlungsprogramm.

Als Diabetiker ist man im Alltag vielen Belastungen ausgesetzt. Ob eine genau abgestimmte Ernährung, eine ständige Kontrolle des Blutzuckerspiegels oder die regelmäßige Insulinzufuhr – die Krankheit ist ständig präsent. Eine optimale medizinische Versorgung hilft Ihnen im Umgang mit der Krankheit. Daher bieten wir Ihnen mit BKK MedPlus ein strukturiertes Behandlungsprogramm an.

Im nächsten Schritt legt Ihr Arzt fest, wie häufig und in welcher Reihenfolge Untersuchungen erfolgen. Hierzu gehören beispielsweise Kontrolluntersuchungen beim Augenarzt. Auch Blutzucker- und Blutfettwerte werden kontinuierlich beobachtet. Treten beispielsweise Komplikationen auf, werden gegebenenfalls weitere Experten und Fachärzte in die Behandlung mit einbezogen. Außerdem wird Ihr Arzt Ihnen Schulungen empfehlen, die Ihnen den Umgang mit Ihrer Krankheit im Alltag erleichtern.

Schritt für Schritt: So verläuft Ihre Behandlung

Zu Beginn ermittelt Ihr Arzt Ihre Krankheitsgeschichte und ergründet das Stadium Ihrer Krankheit. Auf Basis dieser Informationen bespricht Ihr Arzt mit Ihnen Ihre persönlichen Behandlungsziele sowie Ihren Therapieplan. Behandlungsziele könnten sein:

- › ein bestimmtes Körpergewicht
- › eine verbesserte Kondition durch mehr Bewegung
- › ein gleichmäßig eingestellter Blutzuckerspiegel
- › ein konstant eingestellter Blutdruck

BKK MedPlus auf einen Blick

- › optimale Versorgung nach neuesten medizinischen Erkenntnissen
- › Linderung bzw. Vermeidung von Folgeschäden
- › Erstellung Ihres persönlichen Behandlungsplans
- › Vermeidung von Doppeluntersuchungen
- › selbstbestimmter Umgang mit der Erkrankung

Nutzen Sie unsere Notfall-App:

Der Vorsorgemelder erinnert Sie an alle wichtigen Vorsorgetermine. Jetzt downloaden.

Wir kümmern uns um Ihr medizinisches Netzwerk

Für einen erfolgreichen Ablauf des BKK MedPlus Programms bringen wir alle für Ihre Gesundheit wichtigen Ärzte und Therapeuten zusammen. Innerhalb dieses Netzwerks versorgen wir jeden Ihrer Ansprechpartner mit den notwendigen Informationen. Darüber hinaus stehen Ihnen im Rahmen des Programms Versandapotheken zur Verfügung, bei denen Sie Ihre benötigten Medikamente und Blutzucker-Teststreifen ganz bequem bestellen können. Und in einzelnen Fällen unterstützt Sie Ihr persönlicher Berater der Audi BKK auch gern im Alltag, indem er Ihnen beispielsweise Hilfen organisiert oder Ihnen einfach wertvolle Tipps gibt.

Die Teilnahme ist ganz leicht

Sprechen Sie Ihren Arzt auf BKK MedPlus an. Er entscheidet über Ihre Teilnahme in einem persönlichen Gespräch. Gemeinsam mit Ihrem Arzt erklären Sie dann Ihre schriftliche Teilnahme. Die Teilnahmeerklärungen liegen Ihrem Arzt vor.

Voraussetzung für Ihre Teilnahme an BKK MedPlus ist, dass Sie ...

1. bei uns versichert sind und
2. nachweislich an einer der folgenden chronischen Erkrankungen leiden:
 - > Asthma und COPD
 - > Brustkrebs
 - > Diabetes mellitus Typ 1
 - > Diabetes mellitus Typ 2
 - > koronare Herzkrankheit (KHK)

Wichtig ist außerdem, dass der behandelnde Arzt am Behandlungsprogramm teilnimmt. Erkundigen Sie sich daher bitte bei Ihrem Arzt oder in Ihrem Audi BKK Service-Center, ob dies bei Ihrem Arzt der Fall ist. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website www.audibkk.de.

Melden Sie sich jetzt an!

Wichtige Adressen und weiterführende Links.



Wer von Diabetes betroffen ist, hat viele Fragen. Denn die Krankheit ist im Alltag ständig präsent. Wir haben Ihnen an dieser Stelle wichtige Links und Adressen zusammengestellt, wo Sie viele weitere Informationen rund um Diabetes finden.

Herausgeber:
Audi BKK
Postfach 10 01 60
85001 Ingolstadt
www.audibkk.de

Konzeption, Kreation und Text: move elevator GmbH

Bildquellen:
Titel: ©F1online/Tom Merton
Seite 3: ©istockphoto.com/webphotographer;
Seite 4: ©istockphoto.com/alvarez;
Seite 5 Illustration: ©istockphoto.com/ttsz
Seite 6: ©Fotolia/Yuri Arcurs
Seite 9: ©istockphoto.com/Floortje
Seite 10: ©F1online/Tom Merton
Seite 12: ©istockphoto.com/Floortje
Seite 13: ©istockphoto.com/rusak
Seite 14: ©istockphoto.com/PeopleImages
Seite 16: ©gettyimages.com/Hero Images
Seite 19: ©Fotolia/jackfrog

www.diabetesstiftung.de
www.diabetes-heute.de
www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de
www.diabetesde.org
www.diabetes-deutschland.de
www.diabetikerbund.de
www.schluss-mit-den-ausreden.de

Audi BKK Service-Center

www.audibkk.de

Service-Center	Telefonnummer	Adresse	E-Mail-Adresse
Baden-Württemberg			
Neckarsulm	07132 9994-0	NSU-Straße 1, 74172 Neckarsulm	neckarsulm@audibkk.de
Neckarsulm	07132 9994-0	Bahnhofplatz 2, 74172 Neckarsulm	neckarsulm@audibkk.de
Singen	07731 7993-0	Scheffelstraße 19, 78224 Singen	singen@audibkk.de
Bayern			
Augsburg	0821 508779-0	Schaezlerstraße 13 ½, 86150 Augsburg	augsburg@audibkk.de
Coburg	09561 23429-0	Alfred-Sauerteig-Anlage 1, 96450 Coburg	coburg@audibkk.de
Ebern	09531 94284-0	Bahnhofstraße 6a, 96106 Ebern	ebern@audibkk.de
Eichstätt	08421 93799-0	Weißburger Straße 16, 85072 Eichstätt	eichstaett@audibkk.de
Ingolstadt	0841 887-0	Ettinger Straße 70, 85057 Ingolstadt	ingolstadt@audibkk.de
Ingolstadt	0841 887-222	Rathausplatz 1, 85049 Ingolstadt	ingolstadt@audibkk.de
München	089 15880-0	Karlsfelder Straße 209 e-f, 80995 München	muenchen@audibkk.de
München	089 15880-0	Dachauer Straße 665, 80995 München (MTU Werk)	muenchen-mtu@audibkk.de
Neuburg	08431 5399-0	Rosenstraße 163, 86633 Neuburg	neuburg@audibkk.de
Neumarkt	09181 2977-0	Ringstraße 3, 92318 Neumarkt	neumarkt@audibkk.de
Nürnberg	0911 941857-0	Vogelweiherstraße 33, 90441 Nürnberg	nuernberg@audibkk.de
Hessen			
Baunatal	0561 521786-0	Gerhard-Fieseler-Weg 1, 34225 Baunatal (Volkswagen Werk, Kundencenter)	baunatal@audibkk.de
Gustavsburg	06134 60125-0	Im Weiherfeld 1, 65462 Ginsheim-Gustavsburg	gustavsburg@audibkk.de
Niedersachsen			
Braunschweig	0531 354793-0	Gifhorner Straße 180, 38112 Braunschweig (Volkswagen Werk, Alte Verwaltung)	braunschweig@audibkk.de
Emden	04921 91851-0	Niedersachsenstraße, 26723 Emden (Volkswagen Werk, Am Haupttor)	emden@audibkk.de
Gifhorn	05371 94292-0	Steinweg 60, 38518 Gifhorn	gifhorn@audibkk.de
Hannover	0511 763621-0	Mecklenheidestraße 74, 30419 Hannover (Volkswagen Nutzfahrzeuge, Sektor 3)	hannover@audibkk.de
Helmstedt	05351 52353-0	Neumärker Straße 1a-3, 38350 Helmstedt (Marktpassage)	helmstedt@audibkk.de
Osnabrück	0541 982529-0	Karmannstraße 1, 49084 Osnabrück (Volkswagen Osnabrück GmbH, Gebäude 15.1)	osnabrueck@audibkk.de
Salzgitter	05341 30146-0	Industriestraße Nord (Tor 1), 38239 Salzgitter	salzgitter@audibkk.de
Salzgitter	05341 30146-0	Heinrich-Büssing-Straße 1, 38239 Salzgitter	salzgitter@audibkk.de
Seelze	05137 9059-60	Rathausplatz 2, 30926 Seelze	seelze@audibkk.de
Wolfsburg	05361 8482-0	Porschestraße 1, 38440 Wolfsburg	wolfsburg@audibkk.de
Nordrhein-Westfalen			
Neunkirchen	02735 6594-0	Bitzegarten 10, 57290 Neunkirchen	neunkirchen@audibkk.de
Sachsen			
Chemnitz	0371 3342783-0	Kauffahrtei 47, 09120 Chemnitz (Motorenwerk Chemnitz, Wache Tor A, Geb. 203)	chemnitz@audibkk.de
Zwickau	0375 440696-0	Schubertstraße 104, 08058 Zwickau (Volkswagen Sachsen GmbH, Kundendienstwerkstatt)	zwickau@audibkk.de

Zentrale Postanschrift:

Audi BKK
Postfach 100160
85001 Ingolstadt

Alle Ausführungen in dieser Broschüre stellen Kurzfassungen dar und ersetzen keinesfalls eine ärztliche oder therapeutische Behandlung, rechtsverbindlich sind ausschließlich Gesetz und Satzung der Audi BKK.